

# Arrume a casa Organize as emoções

RAFAELA GARCEZ



**ARENA**

A maior parte das coisas das nossas casas não são  
objetos: são criaturas vivas, fazem parte de nós,  
têm voz, conversam connosco quando tudo está calado  
e quieto. Nós não as arrumamos: sentamo-las  
e deitamo-las como fazemos com quem partilhamos  
a nossa intimidade. Não as arrumamos.  
São elas que nos arrumam.

— Mia Couto

# 11

## Introdução

# 17

## Organizar de dentro para fora

Herança da organização ..... 19  
Passado e presente ..... 19  
Apegos emocionais ..... 26

# 31

## Escolher o que nos é essencial

Perguntas a colocar ..... 32  
Desculpas a evitar ..... 44  
Preparar a transformação ..... 48

# 59

## Organização prática da casa

Objetos pessoais ..... 63  
Objetos utilitários ..... 78  
Objetos sentimentais ..... 117

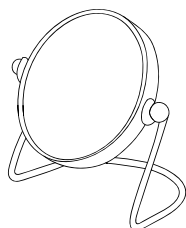
**135** Organizar em família

**145** Manutenção

**153** Organização digital

**163** Conclusão

# 1. Introdução



**O**s objetos são energia, tal como nós. Representam escolhas, histórias e emoções. Quando olhamos para um, ele desperta-nos algum sentimento, o que faz com que, ao escolhermos aqueles que habitam connosco, estejamos a decidir que emoções queremos sentir e como queremos viver.

Quando organizamos a casa, questionando o propósito de cada objeto que escolhemos manter, estamos a questionar o significado de cada um deles na nossa vida. Se cada um deles representa uma decisão, uma história ou uma emoção, estamos a decidir o espaço que queremos que cada uma delas ocupe na nossa casa e, conseqüentemente, na nossa vida. O propósito é escolher as emoções que nos são essenciais e libertar as que não são.

Após esta escolha, podemos manter ou libertar. Qualquer uma destas decisões permite-nos ressignificar o objeto, criando uma forma mais consciente perante o impacto que tem em nós, mas antes de o fazer teremos de saber como queremos viver, o que queremos sentir e para onde queremos ir. Utilizar a organização para colocar estas questões, vai ser o primeiro passo para a nossa transformação pessoal.

Nenhuma casa desorganizada consegue ser verdadeiramente transformada se a mudança não começar em nós. Precisamos de refletir e analisar os nossos comportamentos e os principais motivos da desorganização da casa, que são quase sempre emocionais, uma vez que a casa é geralmente a representação perfeita do estado da nossa vida e da nossa mente. Podemos mesmo afirmar que uma casa arrumada é uma mente organizada.

Como cheguei até aqui? Antes de falarmos sobre organizarmos o que nos é essencial, quero dizer-lhe como surgiu esta minha descoberta. Nasci na Madeira, cresci em Moçambique e vim para Portugal com 12 anos. Crescer em Moçambique deixou-me uma semente de prazer pelo cuidar da casa. Os meus pais adoravam organizar convívios e, para isso, a casa tinha de ser acolhedora e refletir esse prazer enorme que era receber pessoas. Além de as saber receber como ninguém, a minha mãe tinha uma loja de decoração e adorava transformar a nossa habitação num espaço de amor. Era frequente mudar a disposição dos móveis, para renovar as energias e lhe dar uma nova cara. Sempre que o fazia, eu sentia que acordava num outro espaço, o que até hoje é das sensações que mais adoro. Acordar num quarto com uma nova disposição e organizado é sinónimo de recomeços. Este sentimento, faz-me sentir renovada.

Houve mais uma semente que foi plantada em mim, quando criança. A capacidade de ouvir. Aos 4 anos fui operada aos ouvidos porque só tinha 25% da audição, e talvez isso me tenha ensinado a «ouvir» o que as pessoas não diziam por palavras. Além disso, tive uma relação difícil com a comida, não comia praticamente nada e a minha mãe conta, de forma dramática, que sobrevivi do leite e das vitaminas que tomava. No entanto, algo de muito positivo nasceu destas

contrariedades. Era uma criança mais quieta e observadora do que saltitante e energética, gostava de ficar tranquila ao pé dos adultos a ouvir as conversas «dos crescidos» e, até hoje, confesso que tenho um enorme prazer em ouvir as conversas alheias para compreender o que vai na cabeça das outras pessoas. Esta é uma das melhores ferramentas que tenho para ajudar os meus clientes a partilharem comigo os seus apegos a cada objeto que guardam, respeitando-os, compreendendo-os e, acima de tudo, tendo empatia pelo processo individual de cada ser que se cruza comigo. Cada coisa conta uma história e representa um sentimento. O meu trabalho é acompanhar o processo de cura energética que ocorre através da organização.

Sei que esta herança foi a base do meu percurso até aos dias de hoje, mas quando chegou o momento de escolher uma área de formação, nem sabia que poderia ser uma profissional de organização, muito menos que existia esta atividade. A vontade de questionar objetos acabou por ganhar forma no meu percurso enquanto *designer*, mas foi apenas em 2017 que decidi mudar o rumo da minha vida e abraçar a nova profissão de consultora de organização ou, por outras palavras, organizadora de emoções. Compreendi rapidamente que arrumar casas é arrumar emoções e apaixonei-me pela transformação pessoal através do questionamento do que nos é essencial.

Uma das experiências mais marcantes no meu percurso foi a formação com Marie Kondo. Além do método, que nos ensina a importância de nos rodearmos apenas do que nos faz felizes, aprendi a importância de compreendermos que a organização não é sobre as melhores caixas ou os melhores cabides, mas sim sobre a mudança interna que acontece em nós ao questionarmos o que temos em casa.

Depois da experiência de trabalhar com vários clientes, compreendi ainda que enquanto não estivermos prontos para essa mudança interior e para uma abordagem de questionamento profundo de tudo o que mantemos na nossa vida, objetos e não só, a casa não vai ficar organizada ou, pelo menos, não se vai manter organizada.

Quando criei o meu negócio, numa área relativamente recente em Portugal como era a organização profissional, rapidamente percebi que teria também de entrar numa jornada de desenvolvimento pessoal. Dificilmente ia convidar as pessoas com quem trabalhava a fazê-lo, se eu própria nunca o tivesse feito. Fiquei apaixonada pelos frutos que o questionamento interno nos traz quando feito através do corpo, da alma e da mente. **Percebi que nos transformamos no resultado das nossas experiências, e da nossa realidade, mas que talvez não sejamos nós, mas sim esse mesmo resultado. Quando nos focamos em quem realmente somos, descobrimos novas experiências, novas pessoas e novas realidades. A minha proposta é começar a fazê-lo através da nossa casa que é o reflexo perfeito dessas mesmas experiências, pessoas e realidades, permitindo-nos resignificá-las, mantê-las ou libertá-las através da sua própria organização.**

Esta descoberta fez-me compreender que a energia dos objetos tem, sobre nós, o mesmo impacto que a energia das pessoas que nos rodeiam. Acredito que somos os seus principais manipuladores, quer ela venha dos objetos quer das pessoas, pois somos nós que escolhemos a forma como nos influencia. Apesar de ser possível controlar essa mesma energia, por vezes, no dia a dia, não é fácil estarmos totalmente conscientes para o fazer. Nesse caso, o ideal é rodearmo-nos



apenas do que nos é essencial. O exercício que a organização nos obriga a fazer ao libertarmos-nos de coisas que já serviram o seu propósito na nossa vida e, conseqüentemente, de energias estagnadas pode-nos levar a uma transformação pessoal a todos os níveis, e isso é fascinante!

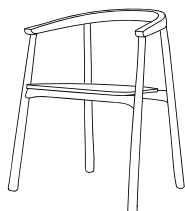
O objetivo deste livro é partilhar consigo a forma de encontrar o seu essencial através da organização, através das minhas aprendizagens enquanto consultora, mas também mostrar-lhe o impacto energético e emocional que os objetos e a desorganização podem ter na nossa vida, através de algumas das histórias mais bonitas que vivi com clientes. Espero que sirvam de inspiração para a sua jornada e mostrem que a organização de uma casa nos leva sempre, e de forma inesperada, a explorar e a questionar outras áreas da nossa vida.

### **Como é que o processo vai acontecer?**

Vamos dividir a organização em três momentos fundamentais. Em primeiro lugar vamos organizar de dentro para fora, em seguida vamos aprender a escolher o que nos é essencial e, para finalizar, vamos aplicar um método simples de organização, com diretrizes eficazes para organizarmos o nosso templo pessoal.

Mais do que uma casa organizada, este livro tem como objetivo dar-lhe as ferramentas para passar à ação, mudar os seus hábitos de organização e convidá-lo a encontrar o seu essencial. Se saltar ou der menos importância a algum destes momentos, não lhe garanto uma casa organizada. Se seguir o processo, transformar-se-á juntamente com a casa, prometo.

## 2. Organizar de dentro para fora



**J**á alguma vez ouviu a expressão casa arrumada, mente organizada? É interessante relacionar o estado da nossa casa com o estado psicológico em que nos encontramos. Seja porque estamos a passar por uma fase de mudança ou até, por exemplo, por um período de muito trabalho, a nossa casa pode ser a representação perfeita do que está a acontecer, atulhada de coisas espalhadas e enfiadas por todo o lado. A proposta aqui é: Quando tudo está um caos, começar por organizar a casa pode ser um excelente exercício impulsionador para começar a organizar as outras áreas da nossa vida. Ao pormos a casa em ordem, estamos a ver os resultados imediatos das nossas ações e a comunicar ao nosso inconsciente que temos controlo sobre alguma coisa na vida. Com este exercício, que mensagem poderosa estamos a transmitir à nossa mente para nos motivar a aplicar o mesmo noutras áreas?

**Olhar para dentro, questionar-se e refletir sobre o que lhe é essencial vai ser fundamental na tomada de decisão quando estiver na fase da seleção.** Questionar-se sobre o que é realmente importante para si e para a sua felicidade. Questionar o porquê dos objetos que tem em casa

e qual o papel de cada um deles na sua vida é um excelente exercício para aplicar também nas suas rotinas, nas suas escolhas profissionais, nas suas relações pessoais e na sua relação consigo próprio. Arrisco dizer que este é um dos momentos mais decisivos para o sucesso da organização da sua casa.

Antes de pormos as mãos na massa, devemos identificar que motivos nos levam a ter a casa desorganizada, e questionar a importância da organização na nossa vida. Teremos de ser honestos connosco na análise à causa da nossa desorganização. Não vou partilhar consigo soluções milagrosas, mas sim ajudá-lo a resolver o problema de raiz. Ora bem, se não tem tempo, mas a organização da sua casa passou a ser um grande problema no seu bem-estar, saúde e harmonia, chegou o momento de criar tempo para isso, que é igualmente cuidar de si. Se não souber por onde começar, está a ler o livro certo, porque eu vou explicar-lhe como fazê-lo.

Uma casa desorganizada é quase sempre um acumular de não-decisões ou falta de iniciativa. E está tudo bem, este não é o momento para julgar ou para nos criticarmos por isso, mas sim o momento de questionar o porquê. Será que é porque não temos realmente tempo ou porque não arranjamos tempo para isso? Será que é porque não sabemos por onde começar? Será que é porque temos medo de confrontar a acumulação de coisas que já não usamos e das quais não nos queremos libertar? Será que é por causa da pessoa que vive connosco? Seja qual for a razão, temos de deixar de inventar desculpas e resolver o problema. O que não depende de nós e não conseguimos resolver, resta-nos aceitar e viver da melhor forma possível com isso.

## 2.1 Herança da organização

Os seus pais ensinaram-lhe a arrumar coisas ou apenas o mandavam arrumar sem grande explicação? Arrumar era uma tarefa feita com desagrado ou com prazer? A sua família tinha por hábito selecionar o que já não usava ou era extremamente acumuladora? Refletir sobre a nossa herança é importante para compreendermos o nosso próprio comportamento. Podemos estar a repetir padrões ou podemos até reagir de forma exatamente oposta, como, por exemplo, ter uns pais acumuladores e querer ser exatamente o contrário e não ter praticamente nada em casa.

Vou partilhar o meu exemplo pessoal. Durante a minha infância, era muito comum a minha mãe sentar-se connosco a selecionar os brinquedos. Os que já não usávamos eram doados a quem precisava, os que ainda usávamos ficavam. Além do sentido de partilha que nos transmitia, esta herança acompanha-me até aos dias de hoje ajudando-me nas seleções regulares que faço, sempre que sinto que preciso de mudar ou entrar numa nova fase da minha vida. Faço-as com tanto prazer que, no passado, era frequente ajudar as minhas amigas sempre que precisavam de se desapegar de roupas ou organizar o quarto. Explorei este prazer e percebi que, mais do que organizar, o segredo está em questionar o que nos é essencial. Sejam brinquedos, roupas, relações, rotinas, pensamentos e tudo o que se conecte connosco.

## 2.2 Passado e presente

A vida é feita de transformações constantes, nada é estático, tudo está em permanente mudança. As rotinas que temos alteram-se. As pessoas que estão na nossa vida mudam,

os hábitos renovam-se, o corpo e as necessidades mudam e nós também. Reflita sobre as mudanças e depois identifique que objetos tem em casa que representam o seu passado. Que significado é que está a dar a esses itens? Trazem-lhe um sentimento de tristeza ou felicidade?

Ora bem, quero que olhe para o passado como ele é: Passado. A sua casa não deve ser um acervo de coisas materiais e emocionais que não permitem que a energia do presente, e até a do futuro, entre. Pense comigo: se tem três gavetas e essas três gavetas só têm roupa que usa uma vez por ano ou a última vez que a usou foi há quatro anos quando tinha menos ou mais 10 quilos, acha que essas três gavetas de roupa representam o seu passado ou o seu presente? Então, vamos lá, passinho a passinho, libertar o que já não faz sentido manter.

Antes de começarmos qualquer processo de organização, vamos precisar de aceitar o momento presente e de nos focarmos na transformação que queremos fazer na nossa vida, sendo realistas e sem prever futuros hipotéticos que não sabemos se vão acontecer ou não – isso são desculpas para manter as coisas como estão. **Proponho que aceite a dimensão da sua casa e a sua capacidade de suportar objetos.** É importante aceitarmos o tamanho da nossa casa e identificarmos os espaços disponíveis que temos, para que, quando começarmos a organizar, já estejamos conscientes da capacidade da casa e, com isso, possamos ser mais realistas nas nossas escolhas em relação ao que mantemos e ao que deixamos ir. Vive num apartamento grande ou pequeno? Não interessa! O mais importante é compreender que, ao aceitar que vive num espaço pequeno ou grande e que a casa só suporta um determinado número de objetos,

possivelmente não precisa de mais espaço mas sim de menos coisas, e o mesmo se aplica à sua vida e ao seu tempo. Quanto menos coisas temos, mais fácil é organizarmos a casa e a vida. Simples assim!

Tive uma cliente chamada Rute que me contactou para a ajudar a organizar a casa. A Rute era uma mulher solteira, mãe de um bebé de dois anos. Num primeiro momento, pareceu-me uma pessoa muito decidida e objetiva, mas, apesar do seu discurso e de acreditar que o fosse na sua vida profissional, a casa nada disso refletia.

Era uma casa com quatro quartos que estava atulhada de roupas e coisas por todo o lado. Assim que entrei fiquei cheia de vontade de organizar e senti que íamos passar ali grandes momentos de transformação. Mas não aconteceu. Fizemos duas sessões e eu percebi imediatamente que a cliente ainda estava a viver no seu passado. A Rute tinha muita roupa, mas a maior parte dela não lhe servia desde que tinha engravidado. Já tinha usado um tamanho que era muito diferente do que usava hoje e as roupas nas quais cabia eram muito poucas e não lhe traziam grande alegria. Ela estava tão agarrada à sua versão do passado que tinha a casa atulhada de objetos de uma outra vida, neste caso, roupas. O problema da casa não era a desorganização, mas sim o seu apego.

Além de toda esta situação, existia também um problema de acumulação, um número muito maior de roupas do que o *closet*, os armários e as cómodas suportavam. E ali estava eu, perante uma cliente que não queria libertar nada, nem aceitar a sua nova versão. Depois de uma mulher ser mãe, o corpo passa por muitas transformações e pode demorar algum tempo a voltar ao que era, mas a questão aqui é compreendermos se o objetivo de voltar a entrar nas roupas é real

e alcançável ou se a nossa vida se torna num pesadelo por termos a casa completamente caótica porque não estamos preparados para libertar peças que já não fazem sentido, uma vez que pertencem a uma versão nossa que nunca mais voltará. É importante compreender que as casas não esticam e, por mais que existam soluções de organização e otimização do espaço, há sempre um limite. Se ultrapassarmos esse limite, não há forma de ter uma casa organizada.

Eu sei que o tema das roupas antes e depois de ser mãe pode ser sensível, mas aplica-se a todo o tipo de situações. As coisas que temos em casa representam a nossa melhor versão? Se sim, mas não estamos a vivê-la, devemos aceitar o presente e dar os passos para lá chegar. Todas as pessoas levam o seu tempo, mas o que é importante é aceitarmos o presente com carinho para que o processo não seja doloroso. Se não estamos na nossa melhor forma e queremos melhorar, excelente, mas não podemos deixar que a casa e as roupas ou coisas que temos em casa sejam um motivo de frustração do que já não somos e gostaríamos de voltar a ser, mas sim uma motivação para nos tornarmos na nossa melhor versão, desfrutando do caminho com orgulho na nossa transformação.

Em relação à casa, precisamos de aceitar o espaço disponível. Se temos um armário e queremos que tudo caiba lá dentro, não nos resta alternativa senão ter um determinado número de peças. Se temos uma cómoda que dá para 20 ou 30 camisolas e temos 50, a cómoda nunca vai ficar organizada. O raciocínio é simples. E por isso é que a seleção será a primeira parte da organização, mas, antes de lá chegarmos, ainda temos mais uns temas para explorar.

## **Quem é você hoje?**

Gosto de acreditar que o segredo da felicidade é vivermos no presente. Somos seres conhecidos por viver constantemente agarrados ao passado com nostalgias e apegos emocionais ao que já passou ou com expectativas do que vamos ser, fazer e ter. Se sente que está neste grupo de quem abandona o presente, volte aqui. Quem é você hoje? Como é que a sua casa pode representar a sua melhor versão, hoje? Aceite, também, este presente da vida de quem é hoje resultado de tudo o que viveu e aprendeu com as experiências que teve. Aceite a casa e o espaço onde vive. Não deixe que o passado ou o futuro lhe roubem a melhor versão da sua casa do presente, ou seja, a sua melhor versão, hoje. Não estou a dizer que não deva ter objetivos para o futuro nem foco nas mudanças que vão acontecer, mas mais importante do que isso é aceitar o momento presente, enquanto caminhamos para o nosso futuro, seja ele qual for. Não sabemos, mas vamos leves e felizes a viver o agora. Esse é o objetivo.

## **Como vive a sua casa?**

Que espaços utiliza mais? Toma o pequeno-almoço em casa? Os seus filhos brincam na sala ou no quarto? Que roupas utiliza mais? Trabalha em casa ou num escritório? Todas estas reflexões ajudam a compreender a funcionalidade dos espaços e a organizar a casa para ajudar a gestão do dia a dia. Observe o seu comportamento e, caso se aplique, das pessoas que vivem consigo.

O João e a família comiam torradas todos os dias e todos os dias guardavam a torradeira num armário da cozinha. No entanto, tinham um grande eletrodoméstico para cozinhar legumes a vapor, que nunca tinham utilizado, em cima da bancada,



pouco espaçosa e com pouco espaço útil. A simples decisão de colocar a torradeira definitivamente em cima da bancada e libertarem o eletrodoméstico dos legumes a vapor foi transformadora. Foi uma pequena alteração que tornou a rotina mais funcional e prática. São pequenas coisas, mas que ao final do dia, todas juntas, têm um impacto brutal no cotidiano. Pequenas coisas que não paramos para observar no nosso comportamento. Por exemplo, por que raio é que temos tendência para encher a bancada da cozinha com coisas, quando o que mais precisamos para cozinhar é espaço? Outro excelente exemplo é o hábito de quem se descalça quando entra em casa e deixa os sapatos no chão da entrada para não sujar a casa. Talvez colocar uma sapateira para os guardar possa ser uma decisão simples, que vai mudar não só o espaço e a sua funcionalidade, como também a estética do *hall* de entrada.

De forma geral, a casa é um dos locais onde passamos mais tempo. A casa, além de um canto para dormir, pode ser o lugar onde convivemos com quem mais amamos, onde criamos os nossos filhos, onde trabalhamos, onde nos cuidamos, onde recarregamos energia. **A casa tem o propósito de cuidar de nós mas, para o fazer, primeiro temos nós de cuidar dela, tornando-a num espaço de amor e conforto.** Se a sua casa neste momento não é esse local, pode começar por fazer um exercício muito simples mas transformador:

Feche os olhos e visualize a sua casa organizada, cuidada e harmoniosa. Qual é o resultado dessa visualização? O que precisa de fazer para a transformar nessa visualização? Não sei se é como eu, mas tenho o hábito de, quando quero alcançar algum objetivo específico, fazer este exercício e visualizá-lo a acontecer. Utilizá-lo neste contexto é também uma excelente ferramenta para nos motivar a alcançar o objetivo de uma casa organizada.

**A casa tem o propósito  
de cuidar de nós mas, para o fazer,  
primeiro temos nós de cuidar dela,  
tornando-a num espaço de amor  
e conforto.**

Outra ferramenta preciosa é encontrar uma motivação forte para avançar com o projeto de organização. Imagine que vai começar um trabalho novo, vai ter um bebê ou convidou o/a seu/sua companheiro/a a viver consigo. Seja qual for a situação de mudança de vida, aproveite a nova fase para organizar e fazer com que a casa acompanhe essa mudança. É importante questionarmo-nos e libertarmo-nos dos objetos que já não fazem sentido na fase da vida em que nos encontramos, para que seja possível a entrada de novas energias e novas oportunidades no lugar das que já serviram o seu propósito.

## 2.3 Apegos emocionais

O que nos é essencial para sermos felizes? É certo e sabido que precisamos de poucas coisas materiais para sermos felizes. No meu ponto de vista, as coisas mais valiosas da vida não são coisas, são experiências e relações. Mas então, o que nos faz verdadeiramente felizes? Uma tarde no parque com os nossos filhos ou uma gaveta cheia de *tupperwares*? Talvez seja a tarde no parque com os filhos, não existe resposta certa, nem estou a dizer que vamos deitar fora todas as caixas e viver de tardes no parque. É apenas uma reflexão a fazer para nos facilitar decisões de deixar ir certos objetos que não nos são úteis, mas que insistimos em manter na nossa casa. O que quero transmitir-lhe é que o tempo que perdemos a tentar encontrar uma tampa numa gaveta caótica cheia de *tupperwares*, tira-nos cinco minutos de tarde com os nossos filhos. E, se tivermos a casa toda caótica e não só a gaveta, quantos minutos estamos a desperdiçar não fazendo as coisas que realmente nos são essenciais?

Tenho a certeza de que a gaveta da entrada cheia de tralha está cheia de coisas que não nos são essenciais. São sempre

coisas que ficam guardadas para algum fim não definido. Porque escolhemos acumular na nossa casa coisas que não nos são essenciais? Porque, de forma geral, temos dificuldade em decidir libertarmo-nos no momento em que deixamos de precisar delas. Vamos adiando a decisão sem compreender que tudo o que temos ocupa um espaço físico e emocional impactando o nosso bem-estar e o funcionamento da nossa casa. Estamos a falar de apegos emocionais que damos às coisas e que nos bloqueiam no momento da decisão. Mas hoje, decididos que estamos a organizar a casa, precisamos de os libertar sem sentimento de culpa. É um exercício e uma aprendizagem. Tudo começa com uma decisão.

**Com esta libertação falamos no poder do deixar ir, no poder da libertação dos objetos e dos sentimentos que não nos servem mais. Esta é, sim, a varinha mágica que vai ajudar na organização da sua casa de uma forma transformadora e inesperada.**

Já alguma vez manteve na sua casa uma peça de roupa que já não utilizava apenas porque foi muito feliz com ela? Ora bem, este é um comportamento de apego emocional ao passado. Não significa que não possa guardar uma ou outra peça como recordação de uma fase muito feliz da sua vida, o que não aconselho é a transformar a sua casa num museu de recordações de tal forma que prejudique a organização e o bom funcionamento da mesma. E em relação ao «posso precisar»? Reflita sobre quantas coisas guardou com esse propósito e que tenha realmente precisado, e se valeram o tempo e o espaço que ocuparam dentro da sua casa, bloqueando a possibilidade de novas energias entrarem.

Por vezes, é extremamente difícil libertar os objetos que representam esse passado. Eu compreendo. Podemos falar de um

vestido de noiva de um casamento que acabou recentemente, dos primeiros sapatos do filho que já tem 40 anos, da *T-shirt* preferida quando era adolescente ou até daquelas calças que, no passado, lhe serviam na perfeição mas que hoje em dia estão apertadas e não o deixam respirar. Eu sei, não é fácil, mas esses objetos são o quê? São coisas com significados que nós próprios lhes damos. Apenas isso. Escolhermos mantê-los é uma prática de apego emocional nem sempre relacionada com a utilidade dos mesmos.

O que acontece quando não temos esta consciência e não fazemos seleções e questionamentos do porquê das coisas que mantemos na nossa casa? Casas atulhadas de apegos emocionais e não de itens funcionais que existem para nos servir da melhor forma possível. Se compreendermos esta lógica, temos meio caminho realizado para o sucesso da organização da nossa casa e da nossa vida. Que recomendação tenho para facilitar esta mudança de *mindset*? Se não usamos um determinado objeto, mas está a custar-nos libertá-lo, retiramos a aprendizagem ou a memória que tivemos com ele e deixamo-lo ir com gratidão. Mas calma, não digo para levarmos uma vida super-hiper-mega-minimalista, é importante identificarmos quais os objetos que estamos prontos para deixar ir e quais é que representam, verdadeiramente, a nossa história e queremos guardar para mais tarde recordar. É importante compreender, uma vez mais, que podemos sim ter objetos do passado, mas que os mesmos não podem ocupar lugar na nossa casa de tal forma que deixemos de ter conforto e bem-estar no nosso lar, porque está atulhado de tralha que não nos permite viver numa casa organizada.

Identificar o que nos é realmente essencial possibilita-nos fazer uma profunda análise e reflexão da nossa vida para que

a transformação aconteça de dentro para fora. Precisamos, também, de ter objetivos claros e concretos em relação ao que queremos para a nossa vida e para a nossa casa, de forma a libertarmo-nos dos apegos emocionais mais facilmente.

RAFAELA GARCEZ

# Arrume a casa

## Organize as emoções

Este livro tem como objetivo ajudar o leitor a encontrar o seu essencial. Tanto nos objetos que tem em casa, alguns dos quais guarda há anos apesar de já não servirem para nada, como dentro de si.

Para Rafaela Garcez, consultora de organização, o que guardamos e mantemos em casa, e a forma como o fazemos, está relacionado com a organização das emoções de cada um. Desbloqueando uma casa cheia de tralha, abre-se espaço mental e emocional para o novo, para um futuro brilhante e cheio de possibilidades. Quando encontramos o nosso essencial no espaço que habitamos, encontramos também o essencial dentro de nós. E é a partir daí que podemos aprender a ser mais livres e leves.

Em *Arrume a casa, organize as emoções*, a autora apresenta, passo a passo, soluções para todas as áreas físicas da vida: casa, carro, carteira, computador. Sim, até ensina a fazer limpeza e organização digital.

**Para chegar ao nosso essencial e ao do espaço que nos rodeia, é preciso dedicação e perseverança, mas o final, pode acreditar, será sempre feliz.**



Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

penguinlivros.pt  
📱 @penguinlivros  
📘 editoraarena

ISBN 9789897844324



9 789897 844324 >